

如何避免戒煙後體重增加

您可能認為戒煙意味著增加體重。一般來說，戒煙時體重增加最多大約十磅。但有些人根本沒有體重變化，甚至會減磅。這裡有更多信息：

體重增加的原因^{1,2}

- 身體燃燒熱量不夠快
 - 尼古丁是一種能加快您身體新陳代謝(身體如何燃燒卡路里)的興奮劑。
 - 當您戒斷尼古丁的時候，您的身體消耗熱量的速度減緩。
- 您可能會吃得多一點
 - 吸煙是一個手到口的習慣。
 - 當您戒煙的時候，您可能還會不由自主地做這個動作，因而讓您多吃了東西。
- 您可能想吃甜食
 - 戒煙時，血糖水平會發生變化。
 - 這會令人渴望甜食。

如何避免體重增加

- **要活動起來** 煙癮來的時候，站起來，到處走走。這可以幫助您忘記香煙。
- **喝水** 多喝水會減輕您的飢餓感。
- **餓了才吃** 吃東西前先問問自己，是真的餓了嗎？還是看見就想吃？或者是無聊、悶了沒事幹？您可能發現您其實並不餓。
- **吃得健康** 把香煙換為胡蘿蔔條、芹菜棒或堅果類的健康食物。
- **注意您所吸收的糖分** 少吃甜食。您可以嘗試蘋果、黑巧克力或冷凍漿果等低糖零食。
- **對自己要有耐心** 飲食習慣不容易改變。但是隨著時間的推移，新的習慣會慢慢變得更自然。



致電 ASQ《華語戒煙專線》
獲取免費戒煙幫助！
1-800-838-8917

1. Aubin et. al (2017). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis.
2. Audrain-McGovern J., Benowitz, N. (2017). Cigarette Smoking, Nicotine, and Body Weight.